DEL PUCHERO A CASA

Menú régimen · 4 – 10 de enero

Enero 2027 / Semana 2

Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8	Sábado 9	Domingo 10
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Primeros Alubias blancas con verdura **Segundos** Muslo de pollo asado con verduras **Postre** Fruta	**Primeros** Crema de calabaza y zanahoria **Segundos** Filete de cabracho al horno **Postre** Yogur natural	**Primeros** Vainas rehogadas **Segundos** Lomo fresco de cerdo plancha en salsa **Postre** Fruta	**Primeros** Arroz blanco con verduras **Segundos** Filete de platija plancha con refrito **Postre** Yogur natural	**Primeros** Menestra de verduras **Segundos** Carne guisada de ternera con verduras **Postre** Fruta	**Primeros** Espirales salteados **Segundos** Filete de merluza plancha en salsa suave **Postre** Yogur natural	**Primeros** Acelgas rehogadas **Segundos** Magro de cerdo en salsa **Postre** Fruta
Cena	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**
Primeros Crema de espárragos **Segundos** Filete de merluza al horno **Postre** Yogur natural	**Primeros** Sopa de tapioca **Segundos** Tortilla de patata **Postre** Fruta	**Primeros** Crema de champiñones **Segundos** Filete de merluza plancha en salsa suave **Postre** Yogur natural	**Primeros** Brócoli **Segundos** Tortilla de jamón cocido **Postre** Fruta	**Primeros** Crema de guisantes **Segundos** Bacalao al horno **Postre** Yogur natural	**Primeros** Puré de verdura **Segundos** Huevos con bechamel **Postre** Fruta	**Primeros** Sopa de lluvia con ave **Segundos** Palometa al horno con tomate **Postre** Yogur natural